

第 (3) 年 保健体育科の授業

保健体育科の目標・特性	(体育) ・生涯にわたって健康な生活を営むことができるよう、基礎的な力を身につけよう。 ・運動の楽しさや喜びを味わうとともに、運動技能を身につけることができるようにする。 ・学習の進め方を理解して、仲間と協力して意欲的に活動できるようにする。 ・運動を通して、公正な態度や協力する態度を養うとともに、健康や安全に留意できるようにする。 (保健) ・心身の機能の発達や心の健康について関心を持ち、学習を元に、課題の設定や解決の方法を考え、判断することができる。 ・心身の機能の発達の仕方や身体と精神の関係について理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身につけることができる																						
評価の観点	運動や健康・安全についての関心・意欲・態度																						
運動や健康・安全についての思考・判断	運動や健康・安全に関心を持ち、意欲的に取り組もうとしている。																						
運動の技能	保健や体育の学習課題を解決するために、場面に応じた活動や工夫ができる。																						
運動の技能	運動を楽しむために必要な技能を身につけている。																						
運動や健康・安全についての知識・理解	運動や健康・安全についての基礎的な知識を身につけている。																						
授業内容・単元構成	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="400 790 518 846">題材名(実施月)</th> <th data-bbox="518 790 1484 846">到達目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="400 846 518 969"> 体づくり運動 準備体操 補強体操 整理体操 ストレッチ体操 集団行動 </td> <td data-bbox="518 846 1484 969"> 【関心】 ねらいをもち、意欲的に取り組んでいる。 【思考】 自分にあった体操に取り組んでいる。 【技能】 自分にあった体操の組み合わせができる。 【理解】 集合・整とん・列の増減・方向転換などの行動の仕方を身につける。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 969 518 1104"> 陸上競技 男子(走幅跳・走高跳・短距離走) </td> <td data-bbox="518 969 1484 1104"> 【関心】 意欲的に練習や競技をおこない楽しもうとする。 【思考】 自分にあった運動の楽し方や練習の仕方を工夫することができる。 【技能】 走・跳種目の基本的な動きかたができる。 【理解】 走・跳種目について理解できる。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 1104 518 1238"> バレーボール </td> <td data-bbox="518 1104 1484 1238"> 【関心】 励まし合ったり声をかけ合いながらゲームを楽しもうとしている。 【思考】 目標を決めて、それを工夫できる。 【技能】 早い動きで攻防できる。 【理解】 基本的な攻防の型や動きが理解できる。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 1238 518 1350"> 体育に関する知識 </td> <td data-bbox="518 1238 1484 1350"> 【関心】 学習内容に興味・関心をもち、話し合いにすすんで取り組もうとする。 【思考】 学習の進め方を知り、課題を設定することができる。 【理解】 運動と心身の働きとの関係や運動の効果など理解することができる。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 1350 518 1485"> 陸上競技 長距離走 </td> <td data-bbox="518 1350 1484 1485"> 【関心】 意欲的に練習や競技をおこない楽しもうとする。 【思考】 自分にあったペースで楽しみ、練習の仕方を工夫することができる。 【技能】 記録の向上を目指し、基本的な動きを身につけることができる。 【理解】 記録用紙の記入の仕方を理解することができる。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 1485 518 1619"> 器械運動 マット 跳び箱 </td> <td data-bbox="518 1485 1484 1619"> 【関心】 できそうな技に意欲的に挑戦し、楽しもうとする。 【思考】 自分にあった運動の楽しみかた練習の仕方を工夫することができる。 【技能】 得意な技やできそうな技の組み合わせができる。 【理解】 技の仕組みや構造、合理的な組み合わせについて理解できる。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 1619 518 1753"> ダンス </td> <td data-bbox="518 1619 1484 1753"> 【関心】 恥ずかしがらず、楽しく動こうとする。 【思考】 自由な発想でテーマや表現を工夫することができる。 【技能】 イメージを動きに結びつけることができる。 【理解】 イメージと動きの関係が理解ができる。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 1753 518 1888"> 柔道 </td> <td data-bbox="518 1753 1484 1888"> 【関心】 自分の特徴を生かした技に挑戦し、試合を楽しく積極的にしようとする。 【思考】 既習の技の中から自分の得意技を意欲的に研究することができる。 【技能】 連絡変化技を合理的にすばやくかけることができる。 【理解】 動きの中での技の構造や仕組みを理解できる。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 1888 518 2022"> バスケットボール </td> <td data-bbox="518 1888 1484 2022"> 【関心】 励まし合ったり声をかけ合いながらゲームを楽しもうとしている。 【思考】 目標を決めて、それを工夫できる。 【技能】 早い動きで攻防できる。 【理解】 どこに動いたらよいか理解できる。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 2022 518 2096"> 健康な生活と病気の予防 </td> <td data-bbox="518 2022 1484 2096"> 【関心】 ・運動・栄養・休養のバランスをとった生活行動の必要性に気づき、生活に取り入 </td> </tr> </tbody> </table>	題材名(実施月)	到達目標	体づくり運動 準備体操 補強体操 整理体操 ストレッチ体操 集団行動	【関心】 ねらいをもち、意欲的に取り組んでいる。 【思考】 自分にあった体操に取り組んでいる。 【技能】 自分にあった体操の組み合わせができる。 【理解】 集合・整とん・列の増減・方向転換などの行動の仕方を身につける。	陸上競技 男子(走幅跳・走高跳・短距離走)	【関心】 意欲的に練習や競技をおこない楽しもうとする。 【思考】 自分にあった運動の楽し方や練習の仕方を工夫することができる。 【技能】 走・跳種目の基本的な動きかたができる。 【理解】 走・跳種目について理解できる。	バレーボール	【関心】 励まし合ったり声をかけ合いながらゲームを楽しもうとしている。 【思考】 目標を決めて、それを工夫できる。 【技能】 早い動きで攻防できる。 【理解】 基本的な攻防の型や動きが理解できる。	体育に関する知識	【関心】 学習内容に興味・関心をもち、話し合いにすすんで取り組もうとする。 【思考】 学習の進め方を知り、課題を設定することができる。 【理解】 運動と心身の働きとの関係や運動の効果など理解することができる。	陸上競技 長距離走	【関心】 意欲的に練習や競技をおこない楽しもうとする。 【思考】 自分にあったペースで楽しみ、練習の仕方を工夫することができる。 【技能】 記録の向上を目指し、基本的な動きを身につけることができる。 【理解】 記録用紙の記入の仕方を理解することができる。	器械運動 マット 跳び箱	【関心】 できそうな技に意欲的に挑戦し、楽しもうとする。 【思考】 自分にあった運動の楽しみかた練習の仕方を工夫することができる。 【技能】 得意な技やできそうな技の組み合わせができる。 【理解】 技の仕組みや構造、合理的な組み合わせについて理解できる。	ダンス	【関心】 恥ずかしがらず、楽しく動こうとする。 【思考】 自由な発想でテーマや表現を工夫することができる。 【技能】 イメージを動きに結びつけることができる。 【理解】 イメージと動きの関係が理解ができる。	柔道	【関心】 自分の特徴を生かした技に挑戦し、試合を楽しく積極的にしようとする。 【思考】 既習の技の中から自分の得意技を意欲的に研究することができる。 【技能】 連絡変化技を合理的にすばやくかけることができる。 【理解】 動きの中での技の構造や仕組みを理解できる。	バスケットボール	【関心】 励まし合ったり声をかけ合いながらゲームを楽しもうとしている。 【思考】 目標を決めて、それを工夫できる。 【技能】 早い動きで攻防できる。 【理解】 どこに動いたらよいか理解できる。	健康な生活と病気の予防	【関心】 ・運動・栄養・休養のバランスをとった生活行動の必要性に気づき、生活に取り入
題材名(実施月)	到達目標																						
体づくり運動 準備体操 補強体操 整理体操 ストレッチ体操 集団行動	【関心】 ねらいをもち、意欲的に取り組んでいる。 【思考】 自分にあった体操に取り組んでいる。 【技能】 自分にあった体操の組み合わせができる。 【理解】 集合・整とん・列の増減・方向転換などの行動の仕方を身につける。																						
陸上競技 男子(走幅跳・走高跳・短距離走)	【関心】 意欲的に練習や競技をおこない楽しもうとする。 【思考】 自分にあった運動の楽し方や練習の仕方を工夫することができる。 【技能】 走・跳種目の基本的な動きかたができる。 【理解】 走・跳種目について理解できる。																						
バレーボール	【関心】 励まし合ったり声をかけ合いながらゲームを楽しもうとしている。 【思考】 目標を決めて、それを工夫できる。 【技能】 早い動きで攻防できる。 【理解】 基本的な攻防の型や動きが理解できる。																						
体育に関する知識	【関心】 学習内容に興味・関心をもち、話し合いにすすんで取り組もうとする。 【思考】 学習の進め方を知り、課題を設定することができる。 【理解】 運動と心身の働きとの関係や運動の効果など理解することができる。																						
陸上競技 長距離走	【関心】 意欲的に練習や競技をおこない楽しもうとする。 【思考】 自分にあったペースで楽しみ、練習の仕方を工夫することができる。 【技能】 記録の向上を目指し、基本的な動きを身につけることができる。 【理解】 記録用紙の記入の仕方を理解することができる。																						
器械運動 マット 跳び箱	【関心】 できそうな技に意欲的に挑戦し、楽しもうとする。 【思考】 自分にあった運動の楽しみかた練習の仕方を工夫することができる。 【技能】 得意な技やできそうな技の組み合わせができる。 【理解】 技の仕組みや構造、合理的な組み合わせについて理解できる。																						
ダンス	【関心】 恥ずかしがらず、楽しく動こうとする。 【思考】 自由な発想でテーマや表現を工夫することができる。 【技能】 イメージを動きに結びつけることができる。 【理解】 イメージと動きの関係が理解ができる。																						
柔道	【関心】 自分の特徴を生かした技に挑戦し、試合を楽しく積極的にしようとする。 【思考】 既習の技の中から自分の得意技を意欲的に研究することができる。 【技能】 連絡変化技を合理的にすばやくかけることができる。 【理解】 動きの中での技の構造や仕組みを理解できる。																						
バスケットボール	【関心】 励まし合ったり声をかけ合いながらゲームを楽しもうとしている。 【思考】 目標を決めて、それを工夫できる。 【技能】 早い動きで攻防できる。 【理解】 どこに動いたらよいか理解できる。																						
健康な生活と病気の予防	【関心】 ・運動・栄養・休養のバランスをとった生活行動の必要性に気づき、生活に取り入																						

	<p>れようとする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域社会における健康保持増進のための活動状況を調べ、これからの生活に生かそうとする。 ・病気の発生原因や予防のための対策について調べ、疾病の予防をしようとする。 ・喫煙・飲酒・薬物乱用のからだに与える影響に気づきこれからの生活に生かそうとする。 <p>【思考】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康の保持増進を図るためには、日常生活において自分はどうしたらよいのか、考えをまとめることができる。 ・地域社会の中で、公衆衛生活動がどのように行われているかを考え、その理由をまとめることができる。 ・病気の発生要因から病気の予防の対策を考えることができる。 <p>【理解】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康は適切な運動によって、栄養の質や量などの調和のとれた食事をとることによって保持増進させることができる。疲労は適切な休養などによって回復することができることを理解している。 ・地域にある保健所等が集団の健康の保持増進のために何をしているのか知っている。 ・疾病の発生要因を具体的に指摘できるとともに、それに対する適切な対策を発表することができる。 ・喫煙・飲酒・薬物乱用のからだに与える影響を理解している。
学習に使用する教科書・副教材・道具・ファイルなど	<ul style="list-style-type: none"> ○教科書・保健体育ノート3 ○実技体育体操服・シューズ

学習の前に

- 実技書などで、種目のルールや技能について調べておこう。
- 自分や家族の健康・安全に関心を持とう。

授業中

- 精一杯体を動かし、運動を楽しもう。
- 時間に遅れず、服装を整えて参加しよう（Tシャツはジャージ・ハーフパンツに入れて）。記名もしておこう。
- 準備・片づけを協力して手際よく行おう。（活動時間を多く確保しよう）
- 単元で取り上げた運動の楽しみ方を理解して、活動に積極的に参加しよう。
- 保健の学習では、課題解決に向け、自分の仮説（予想の答えとその根拠）をもって学習しよう。

学習後

- 学習の内容をきちんとまとめ、提出時には忘れないようにしよう。
- 研究室を訪ねるなど、学習の相談を積極的に行おう。

評価の仕方

- 関心・意欲・態度
 - ・単元で取り上げた運動の楽しみ方に沿った活動を積極的に行っているか。
 - ・学習内容に関心を持ち、話し合いや発表を積極的に行っているか。
 - ・服装・準備物を整え、準備や片づけを自主的に行っているか。
- 思考・判断
 - ・学習カードやノートなどに学習内容を整理してまとめているか。
 - ・単元の目標達成に向け、工夫や協力ができているか。
 - ・服装や学習内容と自分の生活を照らし合わせて考えることができるか。
- 技能
 - ・単元の特徴を楽しむための技能を身につけているか。
- 知識・理解
 - ・単元で取り上げた運動の技能・練習方法・ルールなどを理解しているか。
 - ・保健で学習した内容を理解し、身につけているか。

先生からのメッセージ

学習の達人になる□

- 苦手なことにも積極的にチャレンジしよう
- 健康やスポーツなどに興味・関心を持ち、常にアンテナを高くして、テレビや新聞などの情報を得よう。
『速効力苦手な人も得意な人も、自分の生活の中に運動を取り入れより健康で豊かな人生を送れるよう願っています。』